5.098 Polievka šošovicová so zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
šošovica	1,80	1,80	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,35	0,29
zemiaky	1,80	1,26	2,00	1,40	2,50	1,75	3,00	2,10
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme do polomäkka. Pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a spolu uvaríme. Cibuľu očistíme, nakrájame na kocky, opražíme na oleji, pridáme múku, mletú červenú papriku, rozriedime vodou a zahustíme polievku. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	358	86	4,58	1,8	0,9	11,6	2,2	24,7	1,7	0,003	0,1	0,0	0,4	0,0
B	422	101	5,19	2,3	1,2	13,5	2,4	28,8	1,9	0,004	0,1	0,0	0,4	0,0
C	497	119	5,73	3,3	1,8	14,9	2,7	31,9	2,1	0,004	0,1	0,0	0,5	0,0
D	589	141	6,55	4,4	2,5	17,1	3,1	36,9	2,4	0,005	0,1	0,0	0,6	0,0